市民カレンダー

2023年 7月 7/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（火）		22（土）	
12（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	23（日）	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）
13（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	24（月）	
14（金）		25（火）	
15（土）		26（水）	
16（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）	27（木）	
17（月）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	28（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
18（火）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（14:00～17:00） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	29（土）	
19（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターびらふ（☎59-3121）へ	30（日）	**【医】安岡クリニック**（☎52-5626）
20（木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）	31（月）	
21（金）			

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝7月31日（月）

税目	期
固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	7月16日（日）	7月17日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	7月16日（日）		

害虫駆除について

香美市では、駆除業者に依頼して駆除を行った場合に、駆除費用の一部を補助する制度があります。
補助金の対象となる駆除業者は限られていますので、ご不明な点等がありましたら下記までご連絡お願いします。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2023年 8 月 8/1～10

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
1（火）		6（日）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）
2（水）		7（月）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
3（木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～） **献血（ドナー登録会）** 香美市役所（10:00～12:00）（13:15～16:00）	8（火）	**乳がん検診** プラザ八王子（8:30～15:00）
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	**人権相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
5（土）		10（木）	

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 149

夏野菜の甘酢あえ

材料４人分

材料	分量
なす	２本（約２００g）
トマト	１個
きゅうり	１本
コーン缶（ホール）	４０g
サラダ油	適量
A しょうゆ	大さじ１
A 砂糖	大さじ１
A 酢	大さじ１

① なすは乱切りにして、多めの油で炒める。

② トマトは８等分に切り、半分にする。
　きゅうりは５㎜～１㎝の輪切りにする。
　コーンは水気をきる。

③ Ａを合わせて材料を和える。

【１人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
８８kcal	１．５g	１９mg	０．８g

高知県はなすの生産量日本一です。
新鮮なものは、皮の色が濃く、つやがあり、へたのとげはチクチクと刺さるくらいです。
低温が苦手な野菜なので、常温保存し早めに使いきりましょう。